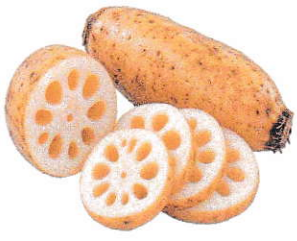
(국공립 더플로우)어린이집 2026년 11월 (영아반 1~2세)



발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.10.15./ 작성자: 영양팀

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	옥수수죽	치즈죽②	아욱죽	검은콩죽⑤	녹두죽	순두부죽⑤
점심	백미밥 쇠고기대팟국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 파래김자반⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 돼지고기부춧국⑤⑩ 참나물된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	사과/ 우유②	찐고구마/ 우유②	단감/ 우유②	배/ 우유②	다진연근전⑤⑥/ 우유②	호두과자①②⑥⑭/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425.4/15.8	434.6/15.2	428/17.9	426/14.7	438.5/18.5	431.5/14.8(284.8/9.5)
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	잔멸치죽	누룽지죽	현미죽	브로콜리죽	흑미죽	달걀죽①
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이참깨무침①⑤ 배추김치(백김치)⑨	쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 새우연근조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	안매운참치김치볶음밥⑤⑨ 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	토마토⑫/ 우유②	삶은달걀①/ 우유②	바나나/ 우유②	으깬단호박샐러드①⑤/ 우유②	귤/ 우유②	비빔유부초밥⑤⑥/ 액상발효유(80g)②
열량(kcal)/단백질(g)	419.9/18.7	420.2/19.7	420.2/16.2	424.4/17.5	419.5/20.7	422.3/15.6(303.5/12.8)
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	들깨죽	노란콩죽⑤	시래기죽	가지죽	부추찹쌀죽	조갯살죽⑱
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 양상추유자청무침 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	배/ 우유②	호떡①②⑤⑥/ 우유②	사과/ 우유②	고구마치즈볼②/ 우유②	단감/ 우유②	밤식빵①②⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429.7/19.2	430.4/15.9	415.7/17.1	435/21.7	431.1/14.5	438.4/19.4(307/14.4)
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	당근죽	참깨죽	양배추죽	대구살죽	단호박죽	우유수프②⑥
점심	백미밥 청경채새우맑은국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	표고버섯콩나물밥+양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀국① 유채나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	귤/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	바나나/ 호상발효유(85g)②	시금치김가루주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑫/ 우유②	블루베리쉐이크②
열량(kcal)/단백질(g)	415.6/20	430.5/18.1	430.7/18.3	436/16.4	433.3/20.3	427/18.5(312/13.8)
날짜	30					
오전간식	우엉찹쌀죽					
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨					
오후간식	배/ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	415.7/17.3					

11월 푸드브릿지 식재료 : 연근



<표준레시피QR코드>

원산지 표시	쌀						쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		수산물	
	밥		죽			누룽지(백미)	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부	순두부	오징어	고등어
	백미	흑미	백미	현미	찹쌀													
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
	완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요. ex) 두부동그랑땡, 돈가스, 돼지고기떡갈비 등 수제 간식의 경우 원산지 기재: -						식육가공품			-두부동그랑땡(돼지고기):국내산 돈가스(돼지고기):국내산								
							수산물가공품			명엽채(명태): 국내산/ 참치(다랑어): 국내산								

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음>
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

(국공립 더플로우)어린이집 2026년 11월 (유아반 3~5세)



발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.10.15./ 작성자: 영양팀

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	옥수수죽	치즈죽②	아욱죽	검은콩죽⑤	녹두죽	순두부죽⑤
점심	백미밥 쇠고기대팟국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 파래김자반⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장오리볼고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 돼지고기부춧국⑤⑩ 참나물된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	사과/ 우유②	찐고구마/ 우유②	단감/ 우유②	배/ 우유②	다진연근전⑤⑥/ 우유②	호두과자①②⑥⑭/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	618.4/22.6	632.6/21.7	622.4/25.8	607.2/20.8	638.5/26.7	627.7/21.2(438.2/14.7)
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	잔멸치죽	누룽지죽	현미죽	브로콜리죽	흑미죽	달걀죽①
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이참깨무침①⑤ 배추김치(백김치)⑨	쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 매콤오징엇국⑤⑥⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 새우연근조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	인매운참치김치볶음밥⑤⑨ 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	토마토⑫/ 우유②	삶은달걀①/ 우유②	바나나/ 우유②	으깬단호박샐러드①⑤/ 우유②	귤/ 우유②	비빔유부초밥⑤⑥/ 액상발효유(80g)②
열량(kcal)/단백질(g)	610/27	640.3/28.7	610.4/23.2	612.4/24.1	609.3/30.1	621.7/23.4(466.9/19.6)
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	들깨죽	노란콩죽⑤	시래기죽	가지죽	부추찹쌀죽	조갯살죽⑱
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 양상추유자청무침 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	배/ 우유②	호떡①②⑤⑥/ 우유②	사과/ 우유②	고구마치즈볼②/ 우유②	단감/ 우유②	밤식빵①②⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	625/27.8	626.1/22.8	603.5/24.6	633.2/31.7	627.2/20.7	638.4/28.2(472.4/22.1)
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	당근죽	참깨죽	양배추죽	대구살죽	단호박죽	우유수프②⑥
점심	백미밥 청경채새우맑은국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	표고버섯불고기덮밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 고추장쇠불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀국① 유채나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	귤/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	바나나/ 호상발효유(85g)②	시금치김가루주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑫/ 우유②	블루베리쉐이크②
열량(kcal)/단백질(g)	603.4/29.2	614.6/26	621.8/25.7	635.1/23.6	630.6/29.6	623.2/26.5(508.2/22.4)
날짜	30					
오전간식	우엉찹쌀죽					
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨					
오후간식	배/ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	603.5/25					

⊙ 11월 푸드브릿지 식재료 : 연근



<표준레시피QR코드>

원산지 표시	쌀						쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		수산물	
	밥		죽			누룽지(백미)	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부	순두부	오징어	고등어
	백미	흑미	백미	현미	찹쌀													
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요. ex) 두부동그랑땡, 돈가스, 돼지고기떡갈비 등 ★수제 간식의 경우 원산지 기재: -							식육가공품			-두부동그랑땡(돼지고기):국내산 돈가스(돼지고기):국내산								
							수산물가공품			명엽채(명태): 국내산/ 참치(다랑어): 국내산								

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음>
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단 안내문

1. 식단 유형 및 제공 기준

- 본 센터에서는 연령과 제공 형태에 따라 유형을 구분하여 식단을 제공하고 있습니다.
- 제공하는 식단은 「식단 운영·관리 지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)」에 의거하여 작성되었습니다.

구분	이유식 식단			만 1-2세 식단			만 3-5세 식단		
	초기	중기	후기	오전죽형	일반형	시간연장형	오전죽형	일반형	시간연장형

- 본 센터에서 제공하는 식단은 「한국인 영양소 섭취기준(2025/한국영양학회)」에 의거하여 1일 기준으로 작성되었습니다.
- 점심 제공 에너지는 1일 영양소 섭취기준에서 간식으로 얻는 양을 제외한 1/3을 제공하며, 간식 에너지는 1일 필요에너지의 약 15~20%로 제공합니다.

연령	1일 필요에너지	1일 단백질 권장섭취량	어린이급식소에서 섭취하는 에너지 (오전간식, 점심, 오후간식)
만 1-2세	900kcal	20g	약 390-440kcal
만 3-5세	1400kcal	25g	약 600-680kcal

2. 식단 구성

- 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 작성한 구분 메뉴를 월 2회 제공하며, **파란색**으로 표시되어 있습니다.
- 과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공하며, **초록색**으로 표시되어 있습니다.
- 어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 1가지 선정하여 소극적 노출에서 적극적 노출 순서로 매주 금요일 푸드브릿지 메뉴를 제공하며, 푸드브릿지 와 굵은 글씨로 표시되어 있습니다.
- 탄소배출량이 적은 식재료로 구성한 메뉴를 월 1회 제공하며, 와 **감탄 식단**으로 표시되어 있습니다.
- 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적인 사용 권장을 위해 월 1~2회 제공하며, 와 **빨간색**으로 표시되어 있습니다.
- 매일 우유 및 유제품을 제공합니다.
- 수요일과 토요일은 일품식 메뉴를 제공합니다.

표시	구분	상세 내용
파란색	연령별 구분 식단	각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 구분된 메뉴
초록색	자연 간식	과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 메뉴
푸드브릿지	푸드브릿지 식단	어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 소극적→적극적 노출 순서로 구성된 메뉴
	감탄 식단	탄소배출량이 적은 식재료로 구성된 메뉴
	어린이 기호식품 품질인증 식품	식품의약품안전처장이 정한 기준에 따라 어린이 기호식품 품질인증을 받은 식품

어린이 기호식품 품질인증이란?

- ✓ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.
- ✓ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르소스·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.
- ✓ 식품안전나라에서 확인하실 수 있습니다.
  *경로: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관
  → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증 식품조회

대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

3. 원산지 표시

- 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 의한 대상품목의 원산지를 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.

구분	원산지 표시 대상 품목(29종)
농산물	배추김치[배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루도 함께 표시], 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함), 콩[두부류(가공두부, 유부 제외), 콩국수, 콩비지] *해당 농산물 가공품 포함
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외/동태, 코다리 등 반건조한 것 포함), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세 *해당 수산물 가공품 포함

4. 알레르기 표시 및 대체식품

- 식품 등에 알레르기를 유발할 수 있는 원재료가 포함된 경우 그 원재료명을 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.
- 표시항목 이외에도 영유아 개인 특성에 따라 알레르기는 다양한 식품에서 발생할 수 있습니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 양념류, 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 실제 사용하는 제품의 성분표 확인이 필요합니다.
- 식단표에 표시된 알레르기 번호는 표준 레시피에 근거하여 작성된 것으로, 어린이급식소에서 식재료 및 조리법 변경 사용 시 알레르기 번호를 수정해야 합니다.

알레르기 유발식품 표시항목(19종)
①난류(가금류만 해당) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합을 포함) ⑲잣

- 식품 수급 사정 및 알레르기로 인한 메뉴 변경 시 동일 식품군 내 동일 조리법으로 식품 대체가 가능합니다.
- 빵, 유제품 대체 시 당분과 지방함량이 적은 제품을 제공하도록 하며, 단백질 식품 대체 시 가공식품으로의 대체는 권장하지 않습니다.

구분	메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류(백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등
	과일	모든 종류의 과일(딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 등)
	채소	모든 종류의 채소(오이스틱 ↔ 파프리카스틱 등)
	우유 및 유제품	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 *닭 → 치킨너겟(×), 돼지 → 햄구이(×), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(×)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 *달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 *달걀후라이 ↔ 소시지구이(×)
	등푸른생선	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 *고등어구이 → 고등어조림(×), 고등어구이 → 삼치구이(○)
	흰살생선	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 *가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

5. 식단 제공 시 주의사항

- 영유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.
- 영유아의 발달 수준과 연령 특성에 맞춰 크기·맛·조리 방법·형태 등을 고려한 급·간식을 제공합니다.
- 기도 폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높은 매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식, 찰기있는 음식은 제공하지 않습니다.

구분		조리법	배식	
			만 1-2세	만 3-5세
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			· 주 2-3회로 제공 횟수 제한 (소화력 고려)	· 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	· 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	· 양념에 재기 전에 두께는 0.2cm 이하, 크기는 3×3cm 정도로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	· 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	· 오징어, 조갯살 정도만 활용 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드· 쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 만 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) · 상추는 목에 붙을 수 있으니 제공 주의	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려

떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능하며, 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 필요)	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3×3cm정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류· 콩류· 옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 만 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의) ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의	
	파인애플	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의(꼭 음료와 함께 제공할 수 있도록 함)	

6. 식단 변경 및 감수, 기타

1) 식단 변경 및 감수

- 어린이 급식소의 급식은 영양사가 작성한 식단에 의하여 제공되어야 하며, 식단의 임의 변경은 불가합니다.
- 시설별 특성 및 식재료 수급 사정에 따라 불가피하게 식단 변경이 필요한 경우 동일 식품군 및 조리법으로 대체하거나 센터를 통하여 감수가 필요합니다.

식단 감수가 필요한 경우	식단 감수가 필요하지 않은 경우
① 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 식단을 변경하는 경우 예) 시금치나물→김구이, 닭가슴살장조림→닭강정 ② 식단 위치(날짜, 요일)를 통째로 바꾸는 경우 예) 월요일 식단 ↔ 수요일 식단	① 동일 식품군 및 동일 조리법으로 식단을 변경하는 경우 ※ 단, 평일 기준 10일 이하로 변경 가능 예) 달걀찜→연두부찜, 청경채나물→시금치나물 ② 밥, 김치류, 우유 및 유제품 제공량을 변경하는 경우 예) 각종 잡곡밥→백미밥, 배추김치→백김치, 깍두기→백깍두기 ③ 제공 식단에서 추가로 급·간식을 제공하는 경우

- 식단 감수는 당월 15일에 게시된 식단을 바탕으로 당월 20일까지 신청을 받습니다.

※ 식단 감수 요청 방법

- 식단 감수 요청서와 수정한 식단을 센터 메일(dgnamgucenter@ccfsm.or.kr)로 보내주시기 바랍니다.
- 자세한 사항은 센터 홈페이지 내 자료마당-서식자료-식단 감수 요청서를 확인해 주시기 바랍니다.

2) 우유 및 유제품 제공

- 센터에서 제공하는 식단의 우유량은 모두 100ml입니다.
- 식단의 우유 및 유제품 제공량은 권장 사항이며, 어린이급식소의 상황을 고려하여 우유 제공량을 조절할 수 있습니다. 다만, 어린이의 칼슘 섭취를 고려하여 최소 100ml 이상은 꼭 제공해야 합니다.
- 우유 및 유제품 변경 시 아래 에너지 및 단백질량을 참고하여 영양가를 수정해 주시기 바랍니다.

※ 제품에 따라 영양가는 달라질 수 있으므로 영양성분표시를 확인 후 아래 표를 활용해 주시기 바랍니다.

구분	우유						액상발효유		호상발효유	
용량	100ml		150ml		180ml		80g		85g	
에너지/단백질	67kcal	3g	101kcal	5g	121kcal	6g	52kcal	1g	76kcal	4g

3) 기타

- 콩조림, 진미채, 떡, 포도, 방울토마토 등과 같은 식품은 소화·저작이 어려워 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 제공하지 않습니다.

※ 떡류 제공이 가능한 경우

- 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단 감수를 받거나 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 기관은 제공이 가능합니다. 다만, 증빙 서류가 필요하며 식사 시간 동안 교사의 모니터링이 필요합니다.(2~4등분으로 잘라서 제공)

☎ TEL. 053-625-8400 FAX. 053-625-8490 HOMEPAGE. https://dietary4u.mfds.go.kr/daegunamgu/

대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management